

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Bez piena

pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,6		2,118	1,3
Cūkgaļa saldskābā mērcē	100	197	9,827	13,499	9,267	0,1		0,528	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	50	34	0,579	2,596	2,199	0,15	0,5	1,09	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		772	26,33	25,63	107,02	1,085	0,750	9,780	

otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	480	22,392	19,432	52,924	1,6		1,956	1,
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2,178	0,165	4,059	0,12		1,419	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		738	32,04	26,83	89,70	2,620	0,400	10,313	

trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	244	12,749	17,822	7,413	0,32		0,534	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0,532	2,819	1,508	0,05	0,1	1,025	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Augu tauku putukrējums	50	153	0,264	13,64	7,242		6,		
Zemeņu mērce	50	25	0,321	0,16	5,332		2,5	0,64	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		778	23,95	35,61	86,15	0,570	8,600	11,214	

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	103	4,01	5,621	8,947	0,2		3,276	
Plovs ar cūkgaļu	200	390	15,424	14,58	49,219	0,8		2,391	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	50	25	0,694	1,594	1,894	0,2		1,323	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		713	24,51	27,02	92,36	1,205	0,250	11,651	